

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2022 № 5

СОГЛАСОВАНА  
методическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 21.06.2022 № 4

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 31.08.2022 № 179  
директор ГБОУ школы №46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
М.Н. Эйдемиллер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

ID 1897074

для обучающихся 1 «А», 1 «Б», 1 «В» классов

(базовый уровень)

99 часов в год, 3 часа в неделю

Составители:  
Коробейников А.В.,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Коробейникова Н.П.,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры,	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0.25	1.75		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0.25	0.75		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0.25	0.75		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0.25	0.75		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0.25	0.75		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды</b>	6	0	6		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	9	0	9		разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	4	0.5	3.5		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0.25	0.75		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0.25	0.75		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	18	2	16		обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0.5	1.5		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	1	4		разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	26	0	26		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
Итого по разделу		74							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным</b>	18	0	18		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5.75	93.25				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно», и.п. при выполнении физических упражнений. Подвижная игра «Займи свое место»	1	0	1		Работа на уроке;
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка», «Два мороза». Бег с ускорением до 30 м.	1	0	1		Работа на уроке;
3.	Строевые упражнения, бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Прыжок в длину с места. Разучивание игры «Салки с домом».	1	0	1		Работа на уроке;
4.	Совершенствовать навыки и умения быстрого построения в шеренгу и колону. Прыжок в длину с места. подвижная игра «Гуси-лебеди». Бег с ускорением 40м.	1	0	1		Работа на уроке;
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места, с продвижением вперед. Бег с ускорением 40м. Разучивание игры «Удочка»	1	0	1		Работа на уроке;

6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Разучивание игры «Жмурки»	1	0	1		Работа на уроке;
7.	Обучение метанию мяча в цель. Подвижная игра «Пятнашки». Бег с ускорением 20 м.	1	0	1		Работа на уроке;
8.	Гигиена человека и способы проведения гигиенических процедур. Метание мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Лисы и куры».	1	0	1		Работа на уроке;
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места	1	0	1		Работа на уроке;
10.	Бег в медленном беге 3 мин.«Два Мороза»	1	0	1		Работа на уроке;
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Игры «Два Мороза», «Удочка». Бег в медленном темпе 4 мин.	1	0	1		Работа на уроке;
12.	Бег в медленном темпе 5 мин. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»	1	0	1		Работа на уроке;
13.	Инструктаж по технике безопасности работы с мячами. Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	1	0	1		Работа на уроке;

14.	Бросок мяча вверх на месте, ловля мяча. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Охотник и зайцы»	1	0	1		Работа на уроке;
15.	Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Подъем туловища. Игра «Кто быстрее схватит?»	1	0	1		Работа на уроке;
16.	ОРУ с мячами Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча на месте, и ловля. Эстафеты с мячами, игра «Совушка»	1	0	1		Работа на уроке;
17.	ОРУ с мячами Передача и ловля мяча с ударом в пол .Игра «Передача мяча в тоннеле»	1	0	1		Работа на уроке;
18.	ОРУ с мячами Передача и ловля мяча с ударом в пол .Игра «Мяч соседу»	1	0	1		Работа на уроке;
19.	ОРУ с мячами .Передача и ловля мяча с ударом в пол. Игра» Передал-садись». Эстафета с мячами.	1	0	1		Работа на уроке;
20.	ОРУ. «Эстафеты с мячами».	1	0	1		Работа на уроке;
21.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Наклон вперед из положения стоя. Игра «Утки и Охотники».	1	0	1		Работа на уроке;
22.	ОРУ Ведение мяча стоя на месте. Игра «Утки и Охотники».	1	0	1		Работа на уроке;
23.	ОРУ. Ведение мяча стоя на месте. Подтягивание из вися и из вися лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1	0	1		Работа на уроке;

24.	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу», Эстафеты с мячами.	1	0	1		Работа на уроке;
25.	ОРУ. Игры, эстафеты с мячами.	1	0	1		Работа на уроке;
26.	Повторение пройденного материала (броски и ловля , ведение мяча). Объяснение значения физкультминуток и принципов построения.	1	0	1		Работа на уроке;
27.	Повторение пройденного материала. ( броски и ловля , ведение мяча). Игра «Перестрелка».	1	0	1		Работа на уроке;
28.	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному. Группировка .Игра «Карлики великаны».	1	0	1		Работа на уроке;
29.	Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному. Группировка, перекаты в группировке. Объяснение значение закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. . Игра «Удочка»	1	0	1		Работа на уроке;
30.	Построение в шеренгу, Группировка, Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	1	0	1		Работа на уроке;
31.	Группировка, Перекаты в группировке . Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры«Солнышко»	1	0	1		Работа на уроке;

32.	Построение в круг. ОРУ. Перекаты в группировке. Прыжки со скакалкой. Разучивание эстафет с обручем .	1	0	1		Работа на уроке;
33.	Построение в круг. ОРУ. Перекаты в группировке. Прыжки со скакалкой. Объяснение значения соблюдения режима дня для здоровья человека .Понятие режима дня Игра «Космонавты».	1	0	1		Работа на уроке;
34.	ОРУ. Перекаты в группировке . Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанке.	1	0	1		Работа на уроке;
35.	ОРУ в движении. Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в лазание по гимнастическим стенкам. . Разучивание игры «Ноги на весу».	1	0	1		Работа на уроке;
36.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ноги на весу»	1	0	1		Работа на уроке;
37.	ОРУ в движении. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Лазание по канату и по гимнастической стенке. Игра «Ниточка иголочка».	1	0	1		Работа на уроке;
38.	ОРУ в движении. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Лазание по гимнастической стенке. Игра « Фигуры».	1	0	1		Работа на уроке;

39.	ОРУ. Выполнение команд«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Работа на уроке;
40.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний»	1	0	1		Работа на уроке;
41.	Повороты на право, на лево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке Игра «Бездомный заяц», «Удочка»	1	0	1		Работа на уроке;
42.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, на лево. Игра «Западня»	1	0	1		Работа на уроке;
43.	Упражнение для развития силы. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях. Эстафеты с раскладыванием кубиков.	1	0	1		Работа на уроке;
44.	Упражнение для развития силы. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях. Перелезание через гимнастического коня. Эстафеты с раскладыванием кубиков.	1	0	1		Работа на уроке;
45.	Упражнение для развития силы. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор».	1	0	1		Работа на уроке;

46.	Упражнение для развития силы. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание и через горку матов. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, в висе лежа, и в висе. Игра «Три движения».	1	0	1		Работа на уроке;
47.	Повторение пройденного материала. Развитие двигательных качеств; ловкости, силы и быстроты в эстафетах , и силовых упражнений.	1	0	1		Работа на уроке;
48.	Повторение пройденного материала. . Развитие двигательных качеств; ловкости, силы и быстроты в эстафетах , и силовых упражнений.	1	0	1		Работа на уроке;
49.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Работа на уроке;
50.	ОРУ. Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50м. ходьба 100м). Игра «Горелки».	1	0	1		Работа на уроке;
51.	ОРУ. Равномерный бег 5мин. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Работа на уроке;
52.	ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Октябрята».	1	0	1		Работа на уроке;
53.	Бег до 7 мин. Развитие выносливости. Игра «Конники- спортсмены».	1	0	1		Работа на уроке;

54.	ОРУ. Развитие выносливости. Бег 8мин. Игра «Гуси –лебеди».	1	0	1		Работа на уроке;
55.	ОРУ. Бег 9мин. Игра«Пятнашки».	1	0	1		Работа на уроке;
56.	ОРУ. Бег 10мин. Игра «Октябрята».	1	0	1		Работа на уроке;
57.	Развитие выносливости. ОРУ. Бег 10мин. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Работа на уроке;
58.	Бег 10 мин, в произвольном темпе. Игра «Вызов номеров».	1	0	1		Работа на уроке;
59.	Лыжный спорт. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.Игра « Пятнашки».	1	0	1		Работа на уроке;
60.	Подготовка к занятиям на лыжах. Переноска лыж к месту занятий Игра «Вышибалы»	1	0	1		Работа на уроке;
61.	Бег 10 мин. Комплекс упражнений для глаз. Игра« Пятнашки парами».	1	0	1		Работа на уроке;
62.	Бег 10 мин. Комплекс упражнений для глаз. Игра« Пятнашки парами».	1	0	1		Работа на уроке;
63.	Контроль: бег мин. Игра «Пятнашки парами».	1	0.5	0.5		Тестирование;
64.	Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения лежа. Игра «Пятнашки парами».	1	0	1		Работа на уроке;
65.	Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Третий лишний».	1	0	1		Работа на уроке;

66.	Многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Челночный бег 3х10 м. Поднимание туловища из положения лежа. Игра «Гуси - лебеди».	1	0	1		Работа на уроке;
67.	Многоскоки(прыжки с ноги на ногу). Сгибание разгибание рук в упоре лежа , в висе, и в висе лежа. Игра «Совушка»	1	0	1		Работа на уроке;
68.	Многоскоки – 8 прыжков. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, в висе, и в висе лежа. Игра « Класс, смирно».	1	0	1		Работа на уроке;
69.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Игра « У медведя во бору »,« Совушки».	1	0	1		Работа на уроке;
70.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях подвижных играх. Броски и ловля мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу».	1	0	1		Работа на уроке;
71.	ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Обучение броскам мяча одной рукой. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1		Работа на уроке;
72.	ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		Работа на уроке;
73.	ОРУ в движении. Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».	1	0	1		Работа на уроке;

74.	Повторение пройденного материала . Игры и эстафеты с ОРУ в движении. Ведение мяча с продвижением. Обучение броскам мяча в кольцо с места. Разучивание игры «Мяч соседу» Игра с мячами «Передал – садись»	1	0	1		Работа на уроке;
75.	Повторение пройденного материала . Игры и эстафеты с мячами .ОРУ в движении.	1	0	1		Работа на уроке;
76.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Построение в шеренгу, повороты: на право, на лево, перестроение в две шеренги на месте. Игры « К своим флажкам» , « Два мороза». Эстафеты.	1	0	1		Работа на уроке;
77.	ОРУ Игры « Класс, смирно», « Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Составление режима дня.	1	0	1		Работа на уроке;
78.	ОРУ. Игры « Метко в цель», « Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1	0	1		Работа на уроке;
79.	Контроль: подтягивания на низкой перекладине из виса и из виса лежа. Игра «Конки-горбунки»	1	0.5	0.5		Тестирование;

80.	ОРУ. Разучивание комплекса упражнений УГГ Игры «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Охотники и утки»	1	0	1		Работа на уроке;
81.	ОРУ. Разучивание игры «Пустое место», «Колдуны».	1	0	1		Работа на уроке;
82.	Контроль : наклон вперед из положения. Игра «Правильный номер»	1	0.5	0.5		Тестирование;
83.	Контроль: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	1	0.5	0.5		Тестирование;
84.	ОРУ. Понятие «Физическая культура» и ее связь со здоровьем и физическим развитием. Игры «Лисы и куры» , «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1		Работа на уроке;
85.	ОРУ Игры «Лисы и куры» ,« Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Работа на уроке;
86.	ОРУ Игры «Удочка» , «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Работа на уроке;
87.	Техника прыжка в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет?», «Через кочки и пенечки».	1	0	1		Работа на уроке;
88.	Контроль: прыжок в длину с места. Игра « Волк во рву»,« Посадка картошки».	1	0.5	0.5		Тестирование;
89.	ОРУ Игры «Лисы», «Два мороза» , « Колдуны».	1	0	1		Работа на уроке;

90.	ОРУ Игры «Светофор» «Вирусы и витаминки»	1	0	1		Работа на уроке;
91.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Передвижение в колонне по 1 с равномерной скоростью. Бег на 30 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Кузнечики».	1	0	1		Работа на уроке;
92.	Контроль: бег 30м Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Игра «прыжок за прыжком».	1	0.5	0.5		Тестирование;
93.	Контроль: метание мяча в цель. . Прыжок в длину с разбега. Игра «Вороны и воробьи». Челночный бег 3х10м.	1	0.5	0.5		Тестирование;
94.	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «День- ночь», эстафеты.	1	0	1		Работа на уроке;
95.	ОРУ с малым мячом. Контроль : челночный бег 3 х 10 м. Игра « попади в мяч».	1	0.5	0.5		Тестирование;
96.	ОРУ с малым мячом. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча на дальность. Игра «Защита укреплений»	1	0	1		Работа на уроке;
97.	ОРУ с малым мячом. Метание мяча на дальность. Игры «Снайперы»	1	0	1		Работа на уроке;
98.	Повторение пройденного материала. Игры и эстафеты с бегом ,прыжками , метанием.	1	0	1		Работа на уроке;

99.	Повторение пройденного материала. . Игры и эстафеты с бегом ,прыжками , метанием.	1	0	1		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	95		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В.

Петрова;

Ю.А. Копылов;

Н.В. Полянская;

С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф;

2012. - 96 с.: ил. - (Начальная школа XXI века);

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1) Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272 с. - (Портфель учителя)

2) Справочник учителя физической культуры/ ав.-сост.П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2008. - 239 с.

3) Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 1 класс: Пособия для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 280 с. - (Конспекты уроков).

4) Научно-методический журнал. изд. "Школьная пресса". 2022. - 64 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические скамейки, скакалки, шведская стенка, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные. Мяч для метания теннисный. Обручи большие и малые. Маты гимнастические.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Гимнастические скамейки, скакалки, шведская стенка, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные. Мяч для метания теннисный. Обручи большие и малые. Маты гимнастические.

